



**MÓDULO
CATORCE**

Maneje el estrés y busca apoyo



¿Cómo manejo el estrés?

El estrés es común en la vida. Todo el mundo experimenta períodos de alto estrés. Períodos prolongados de estrés pueden causar presión arterial alta, un sistema inmunológico debilitado, enfermedades cardíacas y problemas digestivos. Dolores de cabeza, depresión, irritabilidad y poca energía son otros síntomas comunes. Si bien el estrés es una respuesta natural que nos sirve bien a corto plazo, hay cosas que podemos hacer para ayudar a nuestros cuerpos a recuperarse.

“Me siento mejor, pienso más claramente y tengo menos estrés. Además, me estoy divirtiendo mucho más que antes: voy al cine, me encuentro con amigos y me río mucho.”

– Henry, perdió 74 libras

Usted puede aprender a manejar su estrés de manera más efectiva. Técnicas como la práctica de la relajación, aumentar la actividad física o cambiar sus pensamientos en respuesta al estrés pueden ayudarlo a reducir su estrés y mejorar su disposición para responder a situaciones estresantes. Puede aprender a lidiar con el estrés más fácilmente cuando surja. Puede ser útil recordar que no siempre puede controlar las causas del estrés, pero puede controlar la forma en que reacciona al estrés.

En este módulo usted podrá:

1. Pensar en situaciones estresantes y planificar como enfrentarlas
2. Aprender a practicar una variedad de técnicas para el manejo de estrés
3. Reconocer como encontrar y pedir ayuda

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a sobrepasar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Claves para manejar el estrés

1. *Monitoree su estrés*

El estrés afecta a todos de manera diferente. Al monitorear regularmente su estrés, aumenta su conciencia sobre las formas en que experimenta el estrés y obtiene una mejor idea de su nivel de estrés natural. Saber cómo reacciona su cuerpo al estrés lo ayudará a alertarlo cuando su nivel esté aumentando.



2. *Identificar las fuentes de su estrés*

Conocer las fuentes de su estrés es fundamental. Después de tener una idea de las cosas que causan su estrés, puede desarrollar un plan para lidiar con cada una de ellas.

3. *Practique conciencia plena regularmente*

La conciencia plena es una forma de ser plenamente consciente en el momento presente de sensaciones físicas, emociones y pensamientos, pero sin juzgarlos. La práctica regular diaria de las técnicas de manejo del estrés le permitirá lidiar con su estrés de una manera más saludable. Las técnicas de reducción del estrés basadas en conciencia plena han demostrado disminuir el estrés y las condiciones relacionadas con el estrés en los veteranos. Pueden disminuir la ansiedad, mejorar la atención y la memoria, y ayudar a controlar el dolor crónico. Estas técnicas se centran en ser plenamente conscientes en el momento presente sin juzgar.

4. *Estar físicamente activo*

La actividad física es una de las técnicas más efectivas para el manejo del estrés. La actividad física aumenta las endorfinas, mejora el sueño, aumenta la autoestima y libera la tensión muscular. Si bien la actividad física moderada es buena para el manejo del estrés, la actividad excesivamente vigorosa puede contribuir a los niveles de estrés. Si va a hacer ejercicio para el estrés, hágalo a un nivel de intensidad que le resulte cómodo.

5. *Practique la respiración profunda*

Es una de las formas más rápidas de lidiar con el estrés en este momento. Use la respiración profunda para controlar el estrés, la ansiedad y el pánico. También es eficaz para controlar la depresión y las respuestas emocionales, e incluso puede ser útil para algunas afecciones médicas.

6. *Planifique actividades agradables*

Estudios han demostrado que las cosas que hacemos afectan la forma en que nos sentimos. Cuando pasa tiempo en actividades que le resultan relajantes, agradables o simplemente divertidas, tiende a sentirse menos angustiado y más feliz. Para muchas personas, las demandas de la vida parecen reemplazar las actividades agradables. Si nota que esto le sucede, es hora de planificar un momento positivo.

¿Cuáles son mis estresores?

Utilice esta actividad para identificar sus factores estresantes actuales. Aquí hay algunos ejemplos de cosas que pueden causar estrés. **Marque las que le correspondan o escriba las suyas en las líneas en blanco.**

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cambio de empleo/promoción | <input type="checkbox"/> Tráfico hacia/desde trabajo |
| <input type="checkbox"/> Conflicto familiar | <input type="checkbox"/> Viajes/vacaciones/días feriados |
| <input type="checkbox"/> Mantenerse saludable | <input type="checkbox"/> Una boda pronto |
| <input type="checkbox"/> Falta de confianza | <input type="checkbox"/> Cambio climático |
| <input type="checkbox"/> Soledad | <input type="checkbox"/> Economía mundial |
| <input type="checkbox"/> Preocupaciones monetarias | <input type="checkbox"/> Guerra/ Terrorismo |
| <input type="checkbox"/> Dolor/ fatiga | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Planificando el retiro | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Hablar en público | <input type="checkbox"/> _____ |

Ahora, verifique su lista de factores estresantes, y para cada elemento indique si tiene control sobre él o no, enumerándolo en el cuadro correspondiente.

Control	No tengo control

1. Tómese su tiempo para abordar los factores estresantes sobre los que siente que tiene al menos algo de control.
2. Practique técnicas de manejo del estrés para los estresores que no controla. También puede evitar estos factores estresantes o limitar la exposición a ellos. Si no puede evitarlos, practicar la respiración profunda cuando interactúa con ellos puede limitar su respuesta al estrés.



Como Hannah hace su ejercicio de respiración profunda

- “
1. Comience sentándose en un lugar cómodo y libre de distracciones. Descruce sus piernas, coloque ambos pies en el piso y descance sus manos en tu regazo. Preste atención a cómo se siente esta posición y deje que su mente y su cuerpo simplemente “estén” por unos momentos.
 2. Cierre los ojos y observe el patrón de su respiración mientras inhala y exhala. Puede ser suave o fuerte, lento o rápido, o poco profundo o profundo. Tome nota mental de su respiración antes de comenzar a relajarse con la respiración profunda. Simplemente respire naturalmente por unos momentos, respire lenta y profundamente por la nariz y luego exhale por la boca.
 3. Ahora aguante la respiración durante 5 segundos después de inhalar, y durante otros 5 segundos después de exhalar. Continúa respirando a ese ritmo por unos momentos.
 4. Respire naturalmente por un momento. Ahora coloque ambas manos sobre su estómago y observe cómo su vientre se eleva con cada inhalación y cae con cada exhalación. Note su respiración entrando y saliendo nuevamente desde su vientre, hacia su pecho, y suavemente saliendo por su boca. Continúe respirando naturalmente.
 5. Esta vez diga: “Relájate” en silencio o en voz alta después de cada exhalación.
 6. Repita este ejercicio por 1 a 5 minutos.”

Conciencia plena

La conciencia plena significa ser plenamente consciente de lo que sucede dentro y alrededor de ti en cualquier momento. La conciencia plena se puede aplicar a muchos aspectos de la vida. Ser consciente de su alimentación puede ayudar con el control de peso. Ser consciente implica ser consciente de usted mismo y de su entorno físico, emocional y mental. Significa prestar atención a cada momento cambiante.



Consejos de Teresa

“ El comer con conciencia toma el concepto de conciencia plena y lo aplica a qué, dónde, cuándo, por qué y cómo se come. Esto significa ser consciente de los sentimientos físicos y emocionales relacionados con la alimentación.

- Observe su cuerpo. Note las señales de hambre y saciedad que lo guían para comenzar y dejar de comer.
- No se juzgue a usted mismo ni a su reacción a la comida.
- Note su reacción a la comida. ¿Qué te gusta, qué no te gusta?
- Saboree su comida. Mientras come, observe todos los colores, olores, sabores y texturas de los alimentos. Reduzca la velocidad mientras come.

La conciencia plena puede ayudarlo a evitar comer en exceso. Los primeros bocados pueden ser los más satisfactorios y los bocados adicionales pueden no ser tan placenteros. Esto puede ayudar con el control de las porciones.”

Técnicas de reducción de estrés basados en conciencia plena

Aquí hay seis técnicas diferentes que puede practicar para ayudar a disminuir el estrés

Meditación con conciencia plena

La intención de la meditación con conciencia plena es estar plenamente consciente de lo que está sucediendo en el momento presente sin ningún juicio.

Meditación con compasión

Esta meditación puede disminuir el estrés y los niveles de hormonas del estrés y aumentar la autoestima. Puede mejorar la autocompasión trabajando en repensar los pensamientos inútiles y practicando esta meditación.

Meditación de escaneo corporal

Esta meditación es profundamente relajante y puede ayudarlo a aceptar más las áreas de dolor o incomodidad.

Ejercicio de comer con conciencia

Este ejercicio le ayuda a practicar la conciencia plena con algo que haces todos los días: comer. Aprenderá cómo aumentar su conciencia mientras come, lo que puede aumentar la conciencia plena y mejorar sus hábitos alimentarios en general.

Relajación Progresiva Muscular

Este ejercicio puede ayudarlo a tomar conciencia de la tensión muscular para que pueda liberarla cuando sea necesario.

Círculo de conciencia plena

Esta imagen lo ayudará a regresar a la conciencia durante todo el día.

¿Cuál de estas seis técnicas le suena interesante y le gusta algo que podrías probar?



Como Hannah hace su meditación con conciencia

“Para conectarse con el presente, concentre en su respiración mientras inhala y exhala. BRespirar conscientemente no implica un cambio consciente de su respiración.

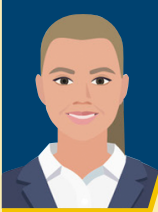
1. Reserve un período de tiempo de 1 a 5 minutos y repítase a sí mismo que no involucrará sus pensamientos durante ese tiempo. A medida que surgen pensamientos, solo fíjese en ellos y déjelos ir.
2. Cuando note que su mente piensa en las cosas, intente dejar ir esos pensamientos sin juzgarlos y vuelva su atención a la experiencia de la respiración. El punto no es dejar de tener pensamientos. El objetivo de esta meditación es ser más consciente de sus pensamientos sin comprometerlos automáticamente.

Si enfocarse en su respiración no funciona para llevarlo al momento presente, puede enfocarse en cualquier cosa en el presente, como sonidos, una imagen que le guste o la llama de una vela, siempre que no tenga que pensar eso.”



Como Hannah hace meditación con compasión

1. Primero, respire profundamente y purifíquese en el presente.
2. Mientras respira profundamente, concéntrese en su corazón y visualice la suavidad, el calor y la compasión brillando en su pecho. Repítete estas frases: *“Puedo ser feliz” “Puedo estar bien” “Puedo estar a salvo” “Puedo estar tranquilo y a gusto”*
3. Después de un minuto o dos, visualice extender esta energía para incluir a alguien que le importe profundamente. Ahora repita las frases, completando el nombre de la persona. Por ejemplo, *“Que mi cónyuge sea feliz”. Que mi cónyuge esté bien”. Que mi cónyuge ...*
4. Luego, visualice extender la energía a alguien con quien se siente neutral. Repita las frases con su nombre. Por ejemplo, *“Que el cajero de la tienda sea feliz”. “Que el cajero esté bien”. “Que el cajero ...*
5. Ahora extienda la energía a alguien por quien tiene sentimientos negativos. Repita las frases con su nombre.
6. Finalmente, visualice extender esta energía al resto del mundo.
7. A medida que se sienta cómodo con esta práctica, intente extender el tiempo que pasa en cada etapa, aumentando el tiempo total dedicado a la meditación.”



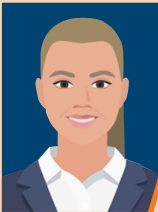
Como Hannah hace meditación de escaneo corporal

“La meditación de escaneo corporal puede ayudarlo a ser más receptivo a las áreas de dolor o incomodidad y no a tensarse en respuesta a ellas, lo que puede empeorar la incomodidad.”

Para practicar la meditación de escaneo corporal, póngase en una posición cómoda. Puede acostarse en el piso o en la cama con una almohada debajo de la cabeza. Tome algunas respiraciones profundas y suaves y lleve suavemente su conciencia al presente.

1. Preste atención a una parte específica del cuerpo, como el pie izquierdo. Mientras respira profundamente, escanee esa parte de su cuerpo en busca de sensaciones. Observe estas sensaciones, pero trate de no perderse en sus pensamientos. Gradualmente, deje que su enfoque se mueva a diferentes partes del cuerpo: cada pierna, caderas, estómago, pecho, manos, brazos y cabeza.
2. Practique la meditación consciente con enfoque en su cuerpo. Tome conciencia de la tendencia de su mente a perderse en sus pensamientos. Cuando note que esto sucede, simplemente deje ir el pensamiento y suavemente redirija su atención a su cuerpo. Trate de no involucrarse en el contenido de los pensamientos.

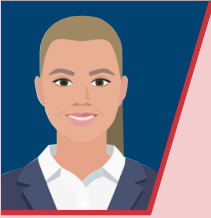
Si tiene algún dolor o molestia, simplemente obsérvelo, acéptelo y continúe escaneando. Continúe escaneando cada parte de su cuerpo de esta manera hasta que haya escaneado todo su cuerpo.”



Cómo Hannah come conscientemente

“Comer con consciencia es una práctica continua, pero comienza con tres pasos simples.”

1. Tome conciencia de las características físicas de los alimentos. Haga de cada bocado uno consciente. Piense en su boca como una lupa, capaz de acercarse. Imagine que aumenta cada mordisco al 100%. Preste mucha atención a sus sentidos. Use su lengua para sentir la textura de su comida. Olfatee el aroma. Pregúntese: *“¿Cómo sabe realmente? ¿Es esto algo que realmente quiero? ¿Satisface mis papilas gustativas? ¿Mi mente está realmente presente cuando le doy un mordisco para experimentarla completamente?”*
2. Tome conciencia de los hábitos repetitivos y el proceso de comer. Fíjese cómo come. ¿Rápido? ¿Lento? ¿Suelta su tenedor entre bocados? ¿Está atrapado en algún hábito sin sentido, como comer una merienda a la misma hora todos los días, realizar múltiples tareas mientras come o comer los mismos alimentos una y otra vez? Hágase las siguientes preguntas: *“¿Tengo algún hábito arraigado con respecto a cómo me como la merienda? Cuando levanto mi tenedor, ¿qué se interpone en el camino de comer sabiamente?”*
3. Sea consciente de los detonadores de comer sin sentido. Busque señales específicas que lo llevan a comenzar y dejar de comer. ¿Es su cocina un lugar de moda para picar? ¿Los sentimientos como el estrés, la incomodidad o el aburrimiento conducen a un atracón de comida? Conviértase en un experto en los detonantes emocionales que lo impulsan a comer cuando no tiene hambre física. Pregúntese: *“¿Qué estoy sintiendo justo antes de comer sin pensar? ¿Mi entorno, mi estado emocional o si mi compañero de comidas está ayudando o perjudicando mis esfuerzos por comer sabiamente?”*



Como Hannah hace la relajación muscular progresiva

“ Los ejercicios de relajación muscular progresiva pueden ayudarlo a reconocer cuándo sus músculos están tensos y enseñarles cómo devolver sus músculos a un estado relajado.

1. Respire normalmente y deje que su cuerpo simplemente “sea”. Tome nota de cómo se siente su cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cabeza. ¿Alguna parte de su cuerpo se siente tenso, rígido o adolorido?
2. Cierre los ojos y observe cómo se sienten los dedos de sus pies. Contraiga firmemente los dedos de los pies hasta el punto donde sienta tensión, como si tratará de apretar una pequeña bola entre los dedos de los pies y la punta de los pies. Mantenga este dedo del pie enroscado durante 10 segundos. Suéltelo y deje que sus dedos se extiendan. Observe cómo se sienten sus dedos cuando están libres de tensión.
3. Luego, repita este ciclo de tensión y relajación con sus pantorrillas. Luego, hágalo con sus muslos. Suba el cuerpo. Repita con las manos, luego con los brazos y luego con los músculos de la parte superior de la espalda y los hombros. Finalmente, tensa y relaje su cuello y cara
4. Después de completar la tensión y la relajación de cada músculo del cuerpo, respire por la nariz y contenga la respiración durante 5 segundos. Exhale lenta y suavemente por la boca. Abra los ojos y observe cómo se sienten sus músculos (pies, pantorrillas, muslos, puños, brazos, parte superior de la espalda, cuello y cara) cuando están relajados.”



Lo que hace Hannah Círculo de consciencia plena

“ La práctica de la consciencia plena no tiene por qué limitarse a concentrarse en la respiración. Puede hacer casi cualquier cosa con consciencia. Intente practicar la consciencia plena con una de las actividades a continuación o una de las suyas. Sea consciente de su respiración, sentidos, pensamientos y sentimientos mientras realiza la actividad. Considere su postura, su estado de ánimo, la rapidez con que se mueve, lo que sucede a su alrededor y su nivel de tensión.

Intente ser consciente mientras hace estas acciones cotidianas:

- Lavándose las manos
- Al parar en la luz roja
- Mirando el reloj
- Al fregar los platos
- Cepillando sus dientes
- Tomando una ducha
- Vestirse y desvestirse
- Caminando”



Maximiza tu sistema de apoyo



Herramientas de Tom

“El apoyo social es una excelente herramienta para bajar de peso. Comparta sus éxitos y sus luchas con su equipo de apoyo. Dejar que otras personas conozcan tus metas puede ayudarle a ser responsable de cumplirlos. Los amigos y familiares pueden ayudarlo a mantenerse motivado o asistirlo durante situaciones tentadoras como reuniones sociales. También puede ser importante compartir su viaje de pérdida de peso y las cosas que aprende con aquellos que viven con usted. Por ejemplo, si sabe que las meriendas nocturnas son una preocupación para usted, y prefiere no comer bocadillos en la casa, comparta esto con la persona que hace las compras del hogar. De esta manera, puede ser un esfuerzo de equipo y todos pueden comenzar a comer juntos de manera más saludable.”

¿Quién podría apoyarme?

Rodéese de personas positivas y pídale ánimo. Escoja personas que actúen como buenas animadoras durante este proceso. Asegúrese de hacerles saber lo importante que es su apoyo para su éxito.

¿Cómo puedo pedir ayuda?

Los que te apoyan se preocupan por usted y quieren que esté bien. Dígale a sus partidarios lo que pueden hacer para ayudar y ser específicos. Por ejemplo, “Cada semana más o menos, pregúntame cómo estoy” o “Por favor, no me ofrezcas comida chatarra”. Además, ¡considere compartir parte de la información que ha aprendido en MOVE! para que puedan comer sano y estar activos contigo.

¿Quién podría apoyarme?	¿Cómo podrían apoyarme?

“Todos me han ayudado a mantener el rumbo: el personal de VA, familia, amigos. Me sorprendió cada semana cuántas personas querían leer mis informes semanales de estado en las redes sociales. Me sorprendió la cantidad de palabras de aliento que recibí. La respuesta fue tremenda.”

– John, perdió 213 libras



Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

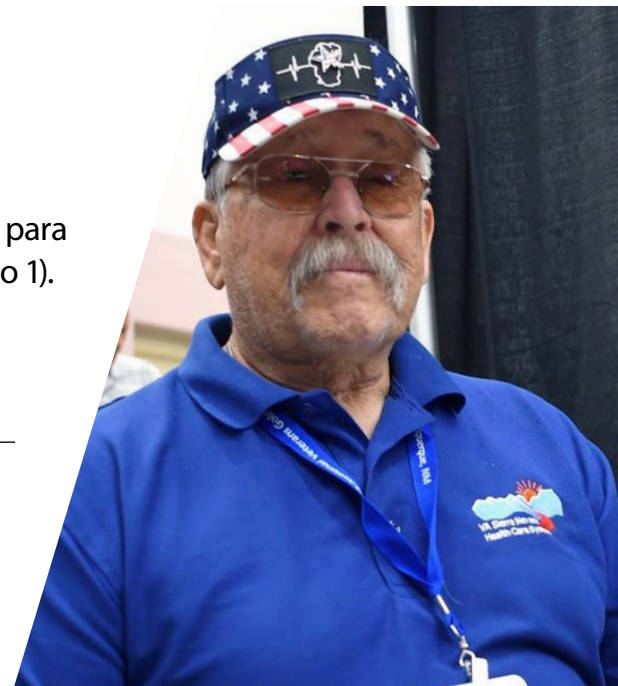
Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Las razones para participar en un programa de control de peso pueden cambiar con el tiempo. Reflexione sobre por qué comenzó el MOVE! Programe y anote lo que más le importa ahora.



“Una de las cosas más difíciles para mí fue disminuir la velocidad al comer y disfrutar cada bocado. Ahora me siento bien y no quiero recuperar el peso, y eso me mantiene en movimiento.”

– James, perdió 43 libras

Resumen del módulo

Manejando el estrés

El estrés es una parte normal de la vida, pero puede disminuir el estrés que siente al reconocer sus factores estresantes y responder de manera positiva. Hay muchas actividades de vida saludable que pueden ayudarlo a controlar mejor su estrés. Comer sabiamente y estar físicamente activo son excelentes maneras de prevenir o disminuir el estrés. Además, practique sus habilidades de resolución de problemas para desarrollar resiliencia (consulte el Módulo 8). Repensar los pensamientos inútiles es otra forma de manejar su reacción ante situaciones estresantes (vea el Módulo 6).

“Lo mejor del programa MOVE! es que no estás solo. Hay muchos veteranos que tienen la misma lucha y no nos hace débiles o menos personas el pedir ayuda.”

– Amber, perdió 92 libras

Técnicas de reducción de estrés basados en conciencia plena

Practique la conciencia plena llevándote completamente al presente para experimentar cada situación. Use las seis técnicas de reducción de estrés descritas en este módulo al menos una vez al día. Practicar la conciencia plena es como desarrollar un músculo; debes ejercitarlo regularmente para ver el crecimiento.

Apoyo social

El apoyo de familiares y amigos es una parte integral del proceso de pérdida de peso. Tener a alguien a tu lado puede ayudarlo a mantenerse motivado, cumplir sus metas y manejar los cambios de estilo de vida que está haciendo en MOVE!. Considere quién en su vida podría apoyarlo durante este proceso, qué tipo de apoyo podrían brindar y cómo puede solicitarlo.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo Check-Out.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere formas de controlar el estrés durante su travesía de pérdida de peso. Practique las técnicas de relajación y reducción del estrés.
4. Recursos adicionales:
 - a. Mensaje de Vida Saludable Manejo del Estrés:
https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Manage_Stress.asp
 - b. Video de Manejo de estrés:
<https://www.youtube.com/watch?v=15GaKTP0gFE>
5. Revise el Módulo 15 en preparación para su próxima reunión.

Notas: